



RAGAS HINDÚES

Y

PROCESO

MUSICOTERAPÉUTICO



Alumnas: Luz Rodi

Shira Michan

Tutor: Lic. Diego Schapira

Entrega: Marzo 2010

Shira Michan

Diego Schapira

INDICE DE CONTENIDOS

➤ <u>Agradecimientos</u>	Pág. 5
➤ <u>Prólogo</u>	Pág. 6
➤ <u>Introducción</u>	Pág. 7
➤ <u>Problema a investigar</u>	Pág. 9
1. Preguntas.....	Pág. 9
2. Objetivos de la investigación.....	Pág. 10
3. Justificación de la investigación.....	Pág. 10
4. Valor potencial de la investigación.....	Pág. 10
5. Tipo de investigación a realizar.....	Pág. 11
➤ <u>Marco Teórico</u>	Pág. 12
1. Ragas Hindúes	
1.1) Definición conceptual.....	Pág. 13
1.2) Características.....	Pág. 14
1.3) Swaras.....	Pág. 15
2. Chakras – Centros energéticos	
2.1) Definición Conceptual.....	Pág. 16
2.2) Los siete Chakras:	
2.2.1) Muladhara.....	Pág. 18
2.2.2) Svadhisthana.....	Pág. 19
2.2.3) Manipura.....	Pág. 20
2.2.4) Anahata.....	Pág. 21

2.2.5)	Visuddha.....	Pág. 21
2.2.6)	Ajna.....	Pág. 22
2.2.7)	Sahasrara.....	Pág. 23

3. Rasas

3.1)	Definición Conceptual.....	Pág. 24
3.2)	Los 9 Rasas:	
3.2.1)	Shringara.....	Pág. 25
3.2.2)	Hasya.....	Pág. 25
3.2.3)	Karuna.....	Pág. 25
3.2.4)	Raudra.....	Pág. 25
3.2.5)	Vira.....	Pág. 25
3.2.6)	Bayanaka.....	Pág. 26
3.2.7)	Bhibhatsa.....	Pág. 26
3.2.8)	Adbhuta.....	Pág. 26
3.2.9)	Shanta.....	Pág. 26

4. Tratamiento Musicoterapéutico

4.1)	Definición de la Federación Mundial de Musicoterapia (WFMT)	Pág. 26
4.2)	Definición de Musicoterapeuta.....	Pág. 27
4.3)	Abordaje Nordoff – Robbins.....	Pág. 27
4.4)	Trabajo vocal.....	Pág. 29
4.4.1)	Interacción del uso de la voz con los Ragas hindúes, los Chakras y los Rasas.....	Pág. 29

➤ Diseño de la Investigación.....Pág. 31

1.	Tipo de investigación.....	Pág. 32
----	----------------------------	---------

2. Métodos y técnicas.....	Pág. 32
3. Encuesta a la bibliografía.....	Pág. 32
3.1) Definiciones Operacionales.....	Pág. 32
3.2) Encuesta bibliográfica	Pág. 34
3.3) Análisis de los datos encuestados en la bibliografía.	Pág. 80
3.3.1) Cuadro 1: “Análisis total de la encuesta bibliográfica”	Pág. 82
3.3.2) Cuadro 2: “Análisis del tipo de seguimiento sistemático”.....	Pág. 83
3.3.3) Gráficos.....	Pág. 84
➤ <u>Conclusión de la Investigación</u>	Pág. 86
➤ <u>Recopilación Bibliográfica</u>	Pág. 89
➤ <u>Anexos</u>	Pág. 93



Agradecimientos

Agradecemos, por la compañía, contención y fuerza incondicional, a nuestras familias, novios y amistades.

Le decimos gracias a la Universidad del Salvador por educarnos en esta carrera apasionante, que promete desafíos y constantes aprendizajes.

A nuestro tutor y docente, el Lic. Diego Schapira, por ser el primero en confiar en esta investigación y tranquilizarnos a la hora en que llegaba la desesperación.

A la Lic. Gabriela Wagner, por ayudarnos, en el último tiempo de la investigación, a focalizarnos mejor en el tema a investigar, y por el tiempo dedicado sin problemas.

A la Directora de la carrera, Lic. Maria Celia Pérez, a la Lic. Ana Mercedes Aradas y a la Lic. Liliana Dasero; por su colaboración, paciencia y apoyo.

Un agradecimiento grande a todos los profesionales musicoterapeutas y músicos que respondieron a nuestro pedido de ayuda, sin importar el lugar en el que residen. Ellos son: Rasikananda Das, Mt. Silvia Nakkach, Mt. Sylka Uhlig, Dr. TV Sairam y Mira Tevsic.

Muchas gracias a todos por acompañarnos en esta nueva aventura.

**Shira y Luz
2010**

Prólogo

Nuestra Tesis comienza a mediados del 2008, cursando el último año de la licenciatura de Musicoterapia. Luego de asistir al taller de Sylka Uhlig y Kate Richards que presentaron en el Congreso Mundial y al ser amantes de la expresión vocal emprendimos esta investigación. Poco tiempo después decidimos investigar sobre la música Hindú. Planeamos irnos de viaje a la India, para estudiar la cultura y sumergirnos en un baño musical de clases y experiencias. El tiempo pasó y solo una de nosotras logró vivirlo.

Sin un tema o una hipótesis clara comenzamos a investigar acerca de los ragas hindúes. En un principio queríamos articularlo en un tratamiento musicoterapéutico en pacientes con alexitimia. Al darnos cuenta de que esto no iba a ser posible por una cantidad de variables, pero sobre todo por no poseer ningún estudio de caso modificamos nuestra hipótesis a algo más exploratorio.

Luego de investigar durante varios meses sobre los ragas, los chakras y la voz, nuestra investigación comenzó a encaminarse. Finalmente elegimos indagar acerca del seguimiento sistemático de los resultados de la inclusión de los Ragas hindúes en un tratamiento musicoterapéutico. Es decir, el registro de cuantos musicoterapeutas están abocados y utilizan los ragas hindúes en un tratamiento de musicoterapia especializándonos en cuantos de estos profesionales hacen un seguimiento cuali-cuantitativo de sus sesiones.

Esperemos disfruten y aprendan un poco sobre esta hermosa cultura, que no deja de brindarnos herramientas para incluir dentro de la Musicoterapia.

➤ Introducción

Todo comenzó participando en el taller de improvisación vocal, dirigido por las musicoterapeutas Sylka Uhlig y Kate Richards Geller, del Congreso de Musicoterapia en el año 2008.

Al tener, ambas, como instrumento principal la voz, el taller nos hizo entender que como futuras musicoterapeutas debemos desarrollar un registro de cómo impacta clínicamente la voz en nosotras, para luego entender las sensaciones de nuestros futuros pacientes. Cantar nos hace entrar en un proceso integrativo de expresión y de comunicación.

Esta experiencia se juntaba con el deseo de emprender un viaje de aprendizaje, tanto musical como espiritual, a la India. Ganas de sumergirnos en una cultura llena de música, con sonoridades diferentes a las que acostumbramos escuchar, y llamativas a nuestros oídos, por su capacidad de transmitir tranquilidad y armonía.

Planificando este viaje entre las dos para Agosto del 2009, surgió la idea de aprovecharlo para encontrar un tema a investigar que involucre el uso de la voz en un tratamiento musicoterapéutico y la música clásica del norte de la India.

Por razones personales, una de nosotras tuvo que quedarse en Argentina. Esto generó temores y muchas preguntas, pero finalmente decidimos seguir haciendo esta investigación juntas, cada una desde el lugar donde esté.

Shira partió sola a la India por tres meses. Allí, después de cuatro días de haber aterrizado, llegó a un pueblo a orillas del Ganges, llamado Rishikesh. Encontró una escuela de música y se instaló por dos meses y medio a aprender música clásica de la India, tomando tres clases por día, dos de tabla (un juego de dos tambores, instrumento tradicional del norte de la India) y una de Canto con Armonio (una estructura parecida a una caja con fuelle con teclas blancas y negras, una cámara de aire y una lengüeta).

La transmisión de la enseñanza musical, en la India, es oral. La metodología que se utiliza para aprender canto es a través de los Ragas. El maestro enseña el Raga y luego de varias clases que el alumno cantó, solo y con el armonio en forma unísona, el Raga enseñado, el maestro da a conocer una canción que respeta la misma estructura.

Al principio, Shira relacionó el Raga con la escala musical que utilizamos en occidente. Y las clases que trataban de cantar una “escala” de forma ascendente y descendente continuamente le resultaban aburridas y densas.

Un día le comentó esto al maestro, y él dijo: “Dejá que el Raga entre en vos, empezá a sentirlo sin preocuparte por como proyectas la voz”. Pasaron las semanas y la sensación al cantar comenzaba a ser muy agradable y tranquilizadora.

Un día, cantando y repasando, sin acompañamiento del maestro, una canción compuesta para el Raga Iaman, Shira vivenció una emoción muy grande, estaba cantando y al mismo tiempo caían lágrimas. Lágrimas que la hicieron sonreír y no querer dejar de cantar. Ahí entendió que el Raga entró en ella y le resonó en una emoción sin pedir permiso. Fue, analizando y pensando, en ese momento cuando se dio cuenta que los Ragas son capaces de movilizar y resonar emociones subyacentes en las personas. Y que podría ampliar los recursos utilizados en la musicoterapia occidental.

Luz en cambio al no ir a la India, se acercó a la música Hindú a través de clases particulares, talleres y a través de Shira. La voz es un instrumento que siempre la conmovió y la hizo sentir plena.

El taller de música hindú al que asistió, consistió en tres partes. Una de yoga el cual duro aproximadamente una hora. Otra de canto de ragas dado por Mira Tevsic(profesora que mas adelante le dio clases particulares a Luz), cantante especializada en música hindú que tuvo una duración aproximada de 3 horas y por último una hora de armonía e improvisación vocal. Todo el taller fue increíble, con una energía que elevo el taller y el día a otro nivel.

La segunda etapa de este día se baso en 3 hr de canto continuo en donde se trabajaron 2 ragas. Uno que era el canto al amanecer de la escala Bharaiv y otro que le cantaba a la medianoche. A medida que el tiempo iba transcurriendo y que el raga se repetía, la melodía (como contó Shira fue entrando en Luz. Eran 5 personas que cantaban al unísono, respetando el tempo, eso logro una energía homogénea a partir de la cual se pudo dejar ser y sentir.

Una vez que el taller finalizo, Luz (al haberse quedado extasiada por la experiencia) se acercó a Mira y concreto una clase particular. Ésta le dejo una sensación de armonía y felicidad.

Por eso, nuestra motivación, para realizar esta investigación, fue pensar que se puede favorecer la expresión de pacientes, a través del trabajo con la voz en sesiones de musicoterapia, basándonos en la filosofía oriental como marco de contención, y utilizando como herramienta, principal e innovadora, los ragas de la música clásica del norte de la India.

Investigando nos dimos cuenta que hay varios musicoterapeutas en el mundo que utilizan esta herramienta en sesión.

Por lo tanto, nos planteamos:

- 1. Problema a investigar:** Indagar acerca del seguimiento sistemático de los resultados de la inclusión de los Ragas hindúes en un tratamiento musicoterapéutico.

Definimos como seguimiento sistemático: al intento sistemático de observar y registrar detalladamente una serie de rasgos o características presentados por los sujetos observados, que permite establecer teorías para explicar fenómenos.

Las demás variables serán definidas conceptualmente en el marco teórico.

La muestra tomada en cuenta para esta investigación, serán publicaciones relacionadas con la problemática antedicha.

2. Preguntas:

- ¿Cómo se pueden incluir los Ragas en un proceso musicoterapéutico?:
 - ❖ ¿Hay estudios de casos de experiencias realizadas por otros colegas?
 - ❖ ¿Los resultados son científicamente comprobados?
- ¿Cómo articular lo aprendido como musicoterapeutas con lo aprendido en la India?
- ¿Qué aporta a la Musicoterapia occidental el trabajo vocal con Ragas?

3. Objetivos de la investigación

- Ampliar los conocimientos sobre los aspectos receptivos y expresivos de los Ragas hindúes en la experiencia sonoro-musical y su interacción con el cuerpo (chakras) y con las emociones (rasas).
- Incluir la filosofía oriental como metodología/marco teórico del trabajo.
- Ampliar los conocimientos del trabajo con la voz en musicoterapia.
- Aportar una nueva herramienta/técnica para el tratamiento.

4. Justificación de la investigación: Elegimos enfocar la investigación en los Ragas hindúes, ya que en la India existe la creencia que los ragas son sensaciones transcritas en música, por lo tanto al recibir este estímulo se experimentan emociones específicas (Rasas) que inducen al ser humano a un estado de ánimo determinado por la emoción que lleva el Raga en sí mismo. La investigación de esto, está enfocada en el trabajo vocal, ya que no hay suficiente información que se acerque al trabajo de la voz como el principal instrumento innato sanador para los seres humanos. Por eso creemos beneficioso ofrecer a la comunidad musicoterapéutica la utilización de los Ragas hindúes como una nueva técnica que facilite al paciente a tomar contacto y confianza con su voz, comunicadora de nuestro mundo interno.

5. Valor potencial de la investigación

- Alcance social: profesionales de la salud (musicoterapeutas, psicólogos, fonoaudiólogos, etc.), músicos, cantantes, estudiantes de musicoterapia, interesados en la articulación del propio trabajo con filosofía oriental.
- Utilidad metodológica: sugiere ampliar los recursos del trabajo vocal para la comunidad musicoterapéutica en occidente.

- 6. Tipo de investigación a realizar: Estudios Exploratorios:** Los estudios exploratorios sirven para familiarizarnos con fenómenos relativamente desconocidos, identificar variables promisorias, etc. El objetivo es examinar temas de investigación poco estudiados o que no han sido abordados antes. Nosotras queremos, determinar tendencias, identificar relaciones potenciales entre variables y establecer antecedentes para investigaciones posteriores más rigurosas.





Marco Teórico



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR



➤ Marco Teórico

1) Ragas Hindúes

1.1) Definición conceptual

Es una forma de la música clásica del norte de la India. Música hindustani. Ellos son esquemas melódicos de improvisación que se basan entre 5 a 7 Swaras (tonos) y 22 microtonos también llamados srutis. No son ni una melodía, ni un modo o una escala. Sí son un conjunto de reglas que rigen sobre la selección de los tonos. La prominencia de ciertas notas fijas y la secuencia de notas conjugadas diferencian un raga del otro. “Hay un dicho en sanscrito: ‘Ranjayati iti ragah’; Raga es aquello que colorea la mente”. Cada nota que suena en un raga no es solo un tono si no que lleva dentro de sí misma una expresión y una emoción diferente, de aquí surgen el concepto de rasas que abordaremos más tarde. Un raga se completa cuando alcanza su rasa, es decir su emoción subyacente. “Cada raga es vinculado con una hora específica del día o la noche, o a veces con una época del año en particular, y es diseñado, en virtud de su constitución, para expresar un cierto humor o sentimiento. Por otro lado se encuentra el Tala como un factor importante para definir lo que es un raga. El Tala es una combinación organizada de compases en lo que se basa la estructura rítmica^{*}”. Es la forma en que se dividen los ciclos rítmicos.

Cuando un raga es ejecutado/cantado, éste pasa por cuatro diferentes fases:

- a. Alap: es donde comienza, su creación, donde el ritmo no existe. En este lugar el intérprete va presentando poco a poco las notas y las primeras frases características con el objetivo de generar de a poco el estado de ánimo que el raga quiere transmitir.
- b. Jor: comienza lentamente a marcarse un tempo, un ciclo rítmico sencillo, nunca por el tabla.
- c. Gat: Se fija el ciclo rítmico, es decir donde la melodía y el ritmo están establecidos. Una vez que el ritmo y la melodía están claros, lo siguiente

^{*} 1) Pag187-189 “Una Introducción al Hinduismo” por Dharam Vir Singh

que se introduce es el Tabla, que es la percusión utilizada en la toda música Hindustani. Con el tabla se introduce el Tala.

- d. Jhala: Aquí concluye el raga. Es la rápida interpretación de la composición. Una vez que esta fase finaliza la melodía y ritmo se desvanecen, retornando a un lento movimiento para poder concluir la producción.

1.2) Características

El sistema de aprendizaje del arte en la India es llamado guru-shishya-parampara. Parampara significa "tradición", conocimiento transmitido de maestro (gurú) a estudiante (shishya). Este tipo de sistema es lo que mantiene viva y vigente la tradición. Es por eso que este conocimiento es llamado también guru-mukhya-vidya, o conocimiento (vidya) que proviene de los labios de los maestros (guru-mukhya); es decir que la forma de transmisión del conocimiento musical es a través de la tradición oral.

Sin la figura del maestro no hay forma de obtener el aprendizaje, debe haber una entrega de confianza total hacia éste como alumno, y dejar que el “Gurú” (maestro espiritual) sea el que guíe al estudiante hacia el conocimiento. Al maestro hindú no se lo cuestiona. Otra característica importante del Raga, es el Laya. Término que tiene múltiples significados: el tiempo musical, la fusión, la disonancia, la concentración exclusiva en un objeto, el reposo, el unísono, la disolución universal, el Ser Supremo, entre otros. La belleza sobre el Laya es que existe entre la experiencia del sonido y la del silencio. Es el tiempo que siempre está presente, ya sea con sonido o sin él. De hecho, cuando el sonido no está allí, el tiempo aún persiste en el centro del escenario. Cuando un cantante tiene una nota por un largo tiempo (karvai) puede dar la ilusión que el “tiempo ha cesado por completo”. Laya, en este momento representa las cualidades de vishranti “la felicidad tranquila”.

Los diferentes ritmos, y el tempo: Vilambit (lento), Madhyam (medio) o Dhrut (rápido) puede influir diversamente en el efecto de los Ragas en los estados de ánimo y las emociones.

La música clásica de la India puede clasificarse en dos formas:

- Sangita kalpita o pre-compuesta: es la música que esta concebida previamente, memorizada, se practica.
- Manodharma sangita o música improvisada: es la música concebida espontáneamente a la hora de la exponer un Raga. Es fresca y natural, creada en el acto y prestados al instante del impulso del momento.

1.3) Swaras

Swara es el término hindú que se utiliza para nombrar las notas musicales.

La palabra deriva del sánscrito “Swa” ser + “Ra” iluminación. Swara es, por lo tanto, una expresión que denota la totalidad del ser del practicante y tiene el potencial de transformar la personalidad. Si bien es una expresión altamente subjetiva, tiene necesariamente ciertos aspectos acústicos conocidos y mensurables. Sin embargo, la tradición musical india también identifica dos aspectos que presentan problemas conceptuales. Los textos sánscritos definen términos para ellos que son casi imposibles de traducir. Las cualidades son “Deepti”, levemente traducido como luminosidad, y “Anuranan”, también levemente traducido como una cualidad que embruja. La claridad sobre estas dimensiones tal vez deba esperar una traducción acústicamente significativa de estos términos, o su reconocimiento como dimensiones acústicas desconocidas / no mensurables. Esta breve discusión acústico-etimológica apoya la creciente comprensión de que “Swara” en la música indostani no corresponde eficazmente a la noción occidental de tono o frecuencia proporcional a la tónica.

El sistema clásico occidental insiste en una convenio con precisión en la determinación de las frecuencias de sus notas (LA 440hz), su homólogo Hindú, por el contrario, muestra una manera liberal y más humana en el trato con la prestación de swaras en la elaboración del Raga. El Raga no está determinado por un medidor de frecuencias, sino por la experiencia humana.

La escala hindustani tiene 12 swaras, los cuales adquieren significado musical solamente en referencia a la tónica, que es arbitrariamente elegida por el músico. Su valor musical depende precisamente de la libertad del músico de entonarlas de acuerdo con principios estéticos más que acústicos.